



Info Seniores

maggio 2020 - numero 24

Cari anziani,

il Coronavirus sta interrompendo completamente il nostro programma di attività e purtroppo impedirà il verificarsi di alcuni eventi.

Ci auguriamo che la nostra lettera informativa INFO SENIORES vi trovi in buona salute e vi auguriamo salute e benessere anche per il futuro.

Se avete domande, se avete bisogno di informazioni o se sentite solo il bisogno di parlare con qualcuno, potete raggiungerci fino al 30 giugno dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 al numero telefonico del comune 0474-545454.

Nel prossimo INFO SENIORES di settembre 2020 speriamo di potervi dare informazioni più dettagliate su ciò che ci è ancora permesso di organizzare per voi quest'anno. Nel frattempo, gode-

tevi le belle giornate di primavera ed estate facendo delle passeggiate nella nostra bella natura, ma nel vostro interesse, rispettate le regole (maschera protettiva e distanza).

Continuiamo a confidare che i nostri politici e i nostri dirigenti responsabili, nonostante alcuni errori del passato, ci guideranno bene attraverso le difficoltà che lo stato di emergenza ha portato con sé, in un futuro sicuro.

Tutti noi ci auguriamo di avere il tempo più difficile alle spalle e di poter guardare al futuro con

fiducia. Rimanete in salute e non perdetevi la gioia di vivere.

Cristina Gianotti
Presidente della Consulta Comunale Anziani

Nelly Piol
Vicepresidente

In questa edizione

Consigli medici: La malattia Parkinson	2/3
La biblioteca civica consiglia	4
Intervista con il Dott. Siegfried Weger	5
Novità dal municipio	6
La Tutela Consumatori consiglia: Acquisti online	7
Assistenza agli ammalati e gestione delle epidemie	8/9
La ricetta	9
La nostra proposta per una passeggiata	10
Indovinare, ridere, allenare la mente	11
La Cassa Raiffeisen di Brunico informa	12



Consigli medici

La malattia Parkinson

Cos'è il Parkinson e quali sono le sue cause? Quali sintomi si manifestano all'insorgere della malattia? In che modo viene diagnosticata? Quali le terapie?

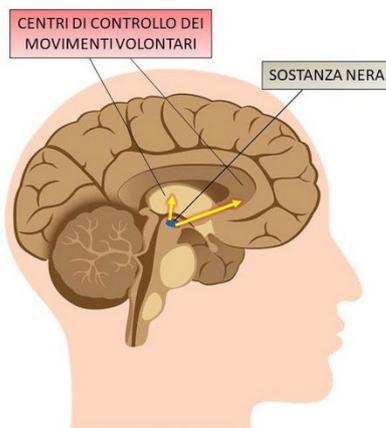
1) Definizione di Parkinson

Il Morbo di Parkinson (la malattia Parkinson, la sindrome Parkinson o semplicemente Parkinson) è una malattia neurodegenerativa, più frequente fra gli uomini che fra le donne e di cui ci si può ammalare con l'aumento degli anni. Si manifesta di solito fra i 55 e gli 80 anni. Il suo nome deriva da quello del medico inglese James Parkinson che nel 1817 descrisse per la prima volta i sintomi tipici della malattia.

La medicina distingue diversi gruppi (malattie) della sindrome di Parkinson. Tra questi, la **Sindrome di Parkinson Idiopatica (IPS)** circa il 75-80% dei casi, è la forma più diffusa (in questo caso vengono anche raggruppate le forme genetiche ereditarie). La percentuale rimanente si suddivide in forme che hanno origine da un influsso ambientale, oppure il Parkinson si sviluppa in seguito ad altre malattie, o dopo assunzione prolungata di certi farmaci, poi vi sono forme che insorgono nell'ambito di altre patologie del sistema nervoso. L'analisi che segue si riferisce alla **Sindrome di Parkinson Idiopatica (IPS)** perché è la più frequente.

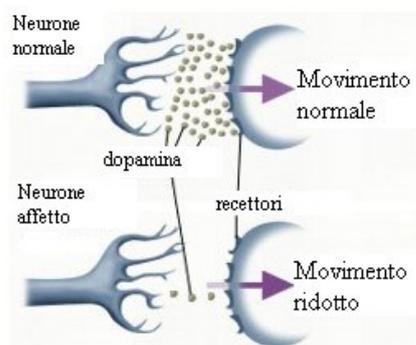
2) Causa della Sindrome di Parkinson Idiopatica e Sintomi

Nel caso del Parkinson le cellule nervose in una certa regione del cervello muoiono progressivamente, la regione descritta si presenta (nel preparato autoptico) come una regione scura (substantia nigra), la melanina – un neurotrasmettitore – è la ragione per il colore scuro in questa regione cerebrale. La mel-



nina viene poi metabolizzata nella sostanza attiva neurotrasmettitore – Dopamina – importante per un corretto funzionamento dei movimenti. La causa della morte cellulare non è stata ancora chiarita.

„Idiopatico“ significa „che si manifesta senza una causa riconoscibile“. Siccome il neurotrasmettitore Dopamina è importante per il perfetto funzionamento e la coordinazione dei movimenti, una riduzione della concentrazione di Dopamina, a causa di morte cellulare, significa movimenti scoordinati, irregolari, lenti e rigidità muscolare.



Quando più della metà delle cellule nervose nella substantia nigra sono morte, si manifestano i tipici sintomi della malattia che però possono essere molto diversi da persona a persona. Fondamental-



mente si distinguono:

a) Sintomi motori

- **Rallentamento di movimenti** (bradi ipocinesia) e **immobilità** (acinesia). Un esempio tipico del rallentamento dei movimenti è una micrografia (scrittura rimpicciolita), l'andatura lenta a passi corti e anche la diminuzione della mimica facciale. Le persone colpite parlano di solito con voce rauca - a bassa voce - e in modo molto monotono.
- **Tremore**
Il tremore si manifesta soprattutto quando le estremità sono rilassate e meno quando afferrano o si muovono.
- **Rigidità muscolare**



Questo sintomo, all'inizio della malattia, interessa soprattutto la nuca, le spalle o la parte superiore delle braccia.

- **Instabilità posturale e riflessi**

L'equilibrio nello stare in posizione eretta e nel camminare viene regolato di solito dai riflessi. Il Parkinson provoca una diminuzione di questi riflessi cosicché la persona affetta da questa malattia ha difficoltà a „riprendersi“ se perde l'equilibrio. Aumenta quindi il pericolo di cadute.

b) Sintomi non motori

Compaiono molto spesso e peggiorano con il progredire della malattia.

• Disturbi funzionali del sistema nervoso autonomo

- Disturbi nell'olfatto

Nel 95% dei pazienti Parkinson insorgono questi disturbi, in molti molto prima di quelli motori.

- Disturbi gastrointestinali

A causa della diminuzione dell'attività dello stomaco e dell'intestino possono manifestarsi senso di pienezza, ruttii, costipazione e durezza delle feci.

- Funzione della vescica

Per esempio il frequente stimolo alla minzione.

- Disfunzione erettile/ disturbi sessuali

- Disturbi della sudorazione

Modifica della percezione del caldo e del freddo. Sudorazioni soprattutto notturne.

- Aumento della secrezione sebacea e formazione di squame

- Disturbi della pressione sanguigna

Sbalzi di pressione sanguigna con alti valori in posizione supina e bassi valori in posizione eretta; caduta dei valori nell'alzarsi dopo essere stati a lungo seduti o distesi, senso di vertigine, „vedere nero“ o addirittura svenimenti.

• Disturbi psicologici

- Disturbi del sonno

In molti pazienti si manifestano disturbi del sonno all'insorgere della malattia o addirittura anni prima:

Insonnia

Disturbo della fase REM (nella fase REM sogni violenti, vis-suti anche fisicamente). Spesso i pazienti gridano ad alta voce, si muovono in maniera incontrollata.

Sindrome delle gambe senza riposo (desiderio incontrollabile del movimento delle gambe).

- Dolori

I disturbi della sensibilità si manifestano spesso come bruciori o come sensazione di sordità o di freddo; di solito sono percepiti nelle estremità e nelle ossa (spina dorsale o spalle e anche). I dolori possono comparire sia nella fase iniziale della malattia ma anche in uno stadio successivo.

- Sindrome Fatigue (stanchezza cronica)

Può manifestarsi nei primi stadi della malattia.

- Paure e depressioni

Possono manifestarsi singolarmente o insieme e anche prima che la malattia venga diagnosticata. Una depressione può essere anche una reazione alla peggiorata qualità della vita ma anche la conseguenza dell'assunzione dei farmaci.

- Psicosi

I farmaci antiparkinson attenuano i disturbi motori, ma possono provocare o favorire dei disturbi psichici, come per esempio attacchi di sonno, apatia, allucinazioni, mania di persecuzione, gelosie. Possono comparire anche disturbi comportamentali come l'acquistare in modo anomalo, il gioco, nel

mangiare e disturbi nei comportamenti sessuali.

- Demenza

Circa un terzo dei pazienti Parkinson sviluppa, nel corso della malattia, anche una demenza. Mentre nel caso di una demenza Alzheimer insorgono disturbi della memoria, la demenza Parkinson è caratterizzata da disturbi dell'attenzione e da un pensiero lento.

3) Diagnosi

Fare una diagnosi precoce e certa di Parkinson è sempre stato ed è difficile dato che in questa malattia molti disturbi si manifestano solo nel corso degli anni. Oltre a ciò, la malattia procede da individuo a individuo in modo diverso; aspetti della patologia che appaiono in alcuni pazienti, non compaiono per niente in altri, oppure molto più tardi.



Sintomi precoci come una tensione dolorosa muscolare, grande stanchezza, disturbi delle capacità motorie delle mani, disturbi nell'olfatto, stitichezza, disturbi del sonno, tendenza alla depressione possono avere anche molte altre cause (per esempio l'età avanzata). Per questo, spesso, non sono riconosciute come segni precoci del Parkinson. Quando si manifestano i primi sintomi nella motricità allora - come abbiamo già accennato - spesso sono già morte più della metà delle cellule nervose nella "substantia nigra". Per diagnosticare in modo certo il Parkinson sono necessarie diverse visite:

- Colloquio medico-paziente (colloquio di anamnesi)

- Visita neurologica
- Indagini diagnostiche per immagini come la tomografia computerizzata (CT), la risonanza magnetica (MRT), visite di medicina nucleare (SPECT), la sonografia transcranica, l'ecografia.
- Test della funzione neurologica
- Analisi del sangue

4) Terapia

Per trattare la Sindrome di Parkinson ci sono possibilità terapeutiche che devono essere combinate fra loro:

- la terapia farmacologica
La terapia farmacologica deve essere integrata da fisioterapia/ergoterapia/logopedia – e generalmente i pazienti che si muovono regolarmente (ginnastica, deambulazione etc.) hanno una buona qualità di vita per lungo tempo.
- la terapia chirurgica:
- “stimolazione cerebrale profonda” – viene introdotto un elettrodo in ciascun emisfero in una certa regione bassa del cervello (“regione subtalamica”). Gli

elettrodi sono collegati attraverso 2 fili con una batteria che viene posizionata nel tessuto sottocutaneo a livello del torace anteriore – come un pace maker –. Attraverso la stimolazione degli elettrodi a varia frequenza - vengono bloccate varie aree della regione sotto talamica bilaterale con effetti positivi su rigidità, tremore e rallentamenti dei movimenti.

I pazienti vengono selezionati molto accuratamente per questo tipo di trattamento, perché l'introduzione di elettrodi nel cervello può causare anche complicanze p.e. emorragie cerebrali, ictus cerebrale, oppure infezioni etc.

- La seconda possibilità chirurgica di trattamento del Parkinson è la pompa Duodopa: si posiziona attraverso una gastroscopia una sonda prima nello stomaco e poi al duodeno (dove l'assorbimento di Levo-Dopa – il farmaco – è più intenso) e attraverso un apparecchietto con una soluzione del farmaco – viene “pompato” una certa quantità di farmaco nel duodeno

che poi viene riassorbito e regola i movimenti.

Queste terapie possono essere integrate oltre alla fisioterapia, l'ergoterapia, la logopedia da:

- terapie alternative come quella artistica, i massaggi e l'agopuntura
- la terapia psicologica
- una vita sana, molto movimento e bere molto.

Il Parkinson è una malattia non curabile che progredisce lentamente. La medicina, oggi, è, però in grado di tenere sotto controllo i sintomi e rendere possibile un'esistenza quasi senza limitazioni essenziali per lungo tempo. La terapia e le medicine devono però costantemente tener conto del progredire della malattia.

All'inizio di marzo la Dott.ssa Siglinde Lanzinger ha tenuto una conferenza sul morbo Parkinson presso la Casa Michael Pacher nell'ambito del circolo culturale. Questo articolo è stato creato dalla trascrizione. La Dott.ssa Siglinde Lanzinger ha gentilmente acconsentito alla sua pubblicazione nell'Info Seniores.

La biblioteca civica consiglia

Fredrik Backman: Dove i pensieri non fanno rumore. Mondadori 2018, 77 pagine

Il nonno di Noah, ex matematico, è



malato. Il suo cervello è una piazza che si rimpicciolisce ogni notte: le idee volano via come foglietti e i ricordi spariscono uno dopo l'altro. Noah e il nonno volano insieme nel mondo parallelo

creato dalla mente del nonno. Si siedono su una panchina dove parlano delle loro avventure e dove osservano i cambiamenti nella mente dell'anziano. Un posto dove ancora tutto è possibile, ci sono per esempio un drago volante, un pinguino addormentato e un gufo con un occhio solo. Ma soprattutto l'unico posto dove il nonno può incontrare una persona che ama tantissimo, una persona che è morta alcuni anni fa...

Questa storia parla di malattia, del tempo che abbiamo, ma soprattutto di amore. Un libro per nonni e ni-

poti, per genitori e figli, e per ogni persona che ama la matematica.

Consigliato da Silvia Griessmair, biblioteca civica di Brunico

Ci sono volte in cui vivere la vita è come entrare a mani tese in un cespuglio spinoso di fiori. Dopo ti senti tremendamente graffiato ma pieno di luce.

Fabrizio Caramagna

Intervista con il Dott. Siegfried Weger ex Primario del reparto di Medicina sulla pandemia di COVID-19

Cosa l'ha spinto, Dott. Weger, a decidere di tornare alla sua professione all'ospedale?

Dott. Weger: A metà marzo, al culmine della crisi coronavirus qui in Val Pusteria, al Dott. Harald Steiner ed a me è stato chiesto se saremmo stati disposti a tornare dalla pensione per un po' di tempo per dare una mano all'ospedale. Come molti medici in pensione in tutta Italia ed in altri paesi, siamo stati coinvolti nelle aree di lavoro assegnate e abbiamo dato il nostro contributo come internisti.

Cosa rende questo coronavirus così pericoloso?

Dott. Weger: Il virus è altamente contagioso e soprattutto per alcuni gruppi della popolazione molto pericoloso. Chi ha visto le immagini di Bergamo in televisione non parlerà certo più di un'innocua influenza. Il sistema sanitario è stato veramente sfidato perché in breve tempo si è verificato un massiccio afflusso di pazienti con una malattia di cui non si sapeva molto e il cui decorso è difficile da stimare nei singoli casi. Un farmaco con un effetto chiaramente provato non è noto fino ad oggi.

Quali gruppi di persone sono particolarmente vulnerabili e perché?

Dott. Weger: Gli anziani e gli infermi sono particolarmente a rischio. Persone in condizioni preesistenti come diabete, ipertensione arteriosa, sovrappeso, malattie polmonari croni-

che, sistema immunitario indebolito e pazienti che devono assumere cronicamente farmaci che inibiscono il sistema immunitario.

Sebbene la maggior parte dei pazienti con progressione grave della malattia appartenga a questi gruppi di rischio, alcune persone più giovani e apparentemente sane hanno progressioni molto gravi e raramente sono anche morte.

Come si può proteggere dalla infezione?

Dott. Weger: Il modo migliore per proteggersi è evitare il contatto con persone potenzialmente infette, mantenere le distanze, rispettare le misure igieniche come lavarsi le mani frequentemente, indossare le maschere consigliate, tutte cose che vengono spiegate e raccomandate in dettaglio ogni giorno in tutti i media.

Il numero di persone infette sta diminuendo. Questo significa che il virus scomparirà completamente nel prossimo futuro?

Dott. Weger: In Val Pusteria il numero di nuove infezioni è diminuito notevolmente e la situazione nell'ospedale si è talmente calmata che l'ospedale sta gradualmente riprendendo le normali operazioni. Tuttavia, la prudenza è ancora necessaria e tutti sono chiamati a rispettare le regole di condotta e le misure di protezione ancora valide, altrimenti potrebbe verificarsi la seconda ondata

di infezioni temuta da molti.

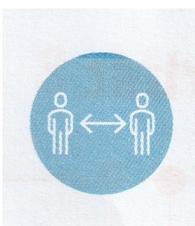
Finché non ci sarà una vaccinazione efficace (e questo richiederà certamente un altro anno) non riusciremo a liberarci di questo problema e dovremo stare attenti; una vita normale come prima della crisi coronavirus sarà probabilmente possibile solo fra 1-2 anni.

Se possiamo aspettarci un rilassamento finale solo quando il vaccino o il farmaco viene trovato e utilizzato, come dovremmo comportarci noi anziani fino ad allora, in modo da essere ragionevolmente protetti?

Dott. Weger: Solo se tutti i gruppi di popolazione continuano ad attendersi alle misure già allentate, sarà possibile tener sotto controllo il virus in modo tale che il sistema sanitario sia in grado di prendersi cura della salute di tutti, soprattutto dei più vulnerabili.

In tutto il mondo c'è una febbrile ricerca di un vaccino sicuro ed efficace che si spera possa finalmente eradicare questa malattia.

Grazie Dott. Weger per il suo contributo!



Mantenete una distanza di 2 metri da altre persone.



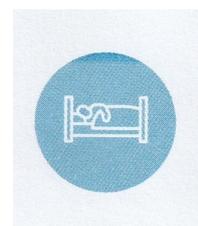
Tenete coperti bocca e naso con la mascherina o un tessuto tubolare.



Lavate e disinfettate spesso le mani.



Restate a casa con 37,5 di febbre.



Non uscite di casa se siete sotto quarantena o se siete malati.

Novità dal municipio

Solidarietà vissuta in tempi di crisi

Quando abbiamo sentito parlare per la prima volta del coronavirus, credo che tutti pensavamo che fosse un fenomeno lontano. Del resto, da qualche parte del mondo succede sempre qualcosa. Ma quando il virus si è diffuso anche in Lombardia, anche noi dell'Alto Adige ci siamo resi conto che si tratta di un grave pericolo anche per gli altoatesini.

Sono state adottate immediatamente misure concrete. In primo luogo, il sistema sanitario è stato messo in allerta e con esso le capacità per le emergenze in relazione al COVID-19, che è il nome della malattia causata dal coronavirus, una malattia facilmente trasmissibile, che può avere un decorso grave, soprattutto tra gli anziani e le persone indebolite. La cosa particolarmente insidiosa di questa nuova malattia è che chiunque può esserne portatore, anche se non è gravemente malato. Le misure restrittive imposte a livello statale sono state sempre più estese e sono culminate in un vero e proprio blocco d'uscita anticontagio. Anche il settore economico e la vita pubblica sono stati praticamente chiusi. Queste misure erano giuste e importanti all'inizio della pandemia, perché erano l'unico modo per arginare la diffusione del coronavirus. Con il nostro grande dispiacere fra le persone malate e morte in seguito a COVID-19 c'erano anche membri della nostra comunità. I nostri pensieri sono con loro e con le loro famiglie.

Con il diffondersi della pandemia, per molte persone è iniziato un

periodo difficile. A parte i malati che erano e sono tuttora assistiti professionalmente negli ospedali, soprattutto coloro che hanno bisogno di aiuto, hanno avuto un periodo molto difficile. Per garantire l'assistenza di base, abbiamo rapidamente istituito un servizio di spesa per anziani e concittadini bisognosi d'aiuto. Ma per natura, le persone hanno bisogno anche di altro, non basta una borsa piena di cibo una volta alla settimana. Siamo esseri sociali e viviamo in una comunità di parenti, amici e conoscenti. Ci incontriamo, ridiamo e piangiamo insieme. La mancanza improvvisa dei contatti sociali causa sofferenza ed il desiderio di vicinanza aumenta sempre di più.

Per questo motivo abbiamo lanciato l'iniziativa "A casa, ma non soli", che consiste in due azioni diverse. Computer portatili raccolti sono stati distribuiti agli anziani, che hanno così potuto entrare in contatto con i loro cari ad esempio tramite video chat, o fare le prime esperienze nel mondo dell'Internet. Gli anziani sono stati accompagnati nei loro primi passi nel mondo digitale dal servizio giovani del decanato di Brunico.

Inoltre è stato istituito una specie di telefono amico per anziani, organizzato dalla Consulta degli anziani e incluso in questa iniziativa. Uno scambio di informazioni, chiarimenti sulla situazione attuale o semplicemente una chiacchierata – l'affluenza al servizio era notevole. Queste e altre iniziative erano volte ad aiutare le persone ad affrontare bene questo periodo difficile.

Ora il peggio sembra essere passato e siamo sulla lunga strada del ritorno alla normalità. Tuttavia, dobbiamo continuare ad essere prudenti e ad osservare le misure di sicurezza. Questo è l'unico modo per mantenere il numero di nuove infezioni il più basso possibile. Gli anziani in particolare continuano ad essere a rischio e sono fortemente invitati a rispettare rigorosamente le regole ormai ben conosciute, soprattutto quelle relative al mantenimento della distanza e all'uso delle mascherine.

Il coronavirus ha messo sottosopra tutte le nostre vite. Ma con tutti i titoli negativi che questa crisi ha prodotto, dobbiamo anche considerare il lato positivo. Abbiamo visto quanto importante sia la solidarietà nella nostra comunità in situazioni come questa. Abbiamo visto che insieme siamo forti e che, con l'aiuto di tutti, possiamo affrontare la sfida nel migliore dei modi. Per questo dobbiamo un grande ringraziamento a tutti coloro che vi hanno contribuito.

Auguro a tutti voi, alle vostre famiglie e ai vostri amici di passare bene questo periodo e di stare in salute.

Roland Griessmair, Sindaco



Curiosità: Il ranuncolo è un fiore che simboleggia il fascino malinconico. Il nome deriva dal latino e significa piccola rana, probabilmente perché spesso i ranuncoli crescono in luoghi paludosi e umidi. Si regala per esprimere un amore triste e languido.

La Tutela Consumatori consiglia

E-Commerce e Coronavirus: è corsa agli acquisti online I consigli degli esperti di Conciliareonline.it



L'emergenza sanitaria ha determinato un grande aumento negli acquisti online, con un'impennata fino al 80% per prodotti di largo consumo nelle prime settimane di applicazione delle misure restrittive (fonte: indagine Nielsen). Un'esigenza comprensibile quella di fare ricorso maggiormente all'e-commerce, sia per maggiore sicurezza personale che per le restrizioni in vigore. In questo momento delicato rimane però necessario fare attenzione quando si compra online. Con il moltiplicarsi della richiesta aumentano infatti anche i tentativi di frode, specialmente per i prodotti legati all'emergenza sanitaria, ma non solo. Dall'esperienza dell'organismo di conciliazione specializzato nell'e-commerce Conciliareonline.it, ecco allora alcuni consigli per acquisti più sicuri.

Mascherine, disinfettanti e medicinali: estrema prudenza!

Tra i prodotti più cercati e richiesti ci sono sicuramente quelli legati alla situazione di emergenza, quali mascherine, disinfettanti o addirittura medicinali spacciati falsamente come efficaci contro il Coronavirus. Partendo proprio da questi ultimi, è importante precisare che al momento non vi è alcuna cura, vaccino o profilassi confermata come efficace contro il coronavirus. Premettendo che l'assunzione di medicinali **va sempre effettuata esclusivamente su consiglio del proprio medico curante, evitate qualsiasi acquisto online di presunti medicinali asseritamente efficaci per la cura del coronavirus.**

Di difficile reperimento in questo periodo sono anche mascherine, dispositivi di protezione personale e disinfettanti. Molte sono le offerte che si trovano online di questo tipo di prodotti, anche su piattaforme come Ebay o attraverso annunci su social network, ma prima di procedere all'acquisto bisogna ricordarsi di adottare estrema prudenza. Molte delle offerte si possono infatti rivelare vere e proprie fregature, con prodotti che non arrivano o che non sono

assolutamente conformi a quanto promesso e per di più con prezzi gonfiati. Meglio allora rinunciare del tutto all'acquisto, a meno di non essere sicuri al 100% dell'affidabilità e della provenienza del prodotto, e attendere il rifornimento presso venditori fisici con sede vicino a casa.

Attenzione alle offerte di trading o di acquisto di criptovalute online!

Durante il periodo di isolamento forzato e magari di qualche difficoltà economica legata all'emergenza, a qualcuno può balenare la tentazione di addentrarsi nel mondo del trading online, complici le ammalianti promesse di guadagni di molti siti o di contatti da parte di call center.

È tuttavia importante ricordare che in merito sono sempre più numerosi gli interventi anche da parte della Commissione Nazionale per la Società e la Borsa (CONSOB), con provvedimenti volti a sanzionare la proposta di questo tipo di prodotti finanziari da parte di soggetti non autorizzati. Anche qui il consiglio è **di evitare del tutto questo tipo di offerte**: il rischio è quello di vedere andare in fumo velocemente ingenti somme o anche i risparmi di tutta una vita! Maggiori dettagli sono offerti anche dal Centro Europeo Consumatori (CEC) a questo link: http://www.euroconsumatori.org/wdb.php?lang=it&modul=new&action=v&b=0&folder_id=0&oid=542

Per tutti i tipi di acquisti online valgono sempre i consigli fondamentali!

A Conciliareonline.it, l'Organismo di conciliazione istituito dal Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU), ogni giorno vengono affrontate le problematiche legate agli acquisti online e da questa preziosa esperienza è stata stilata una lista di consigli per acquisti online più sicuri. È innanzitutto molto importante, **controllare sempre l'identità del venditore da cui stiamo facendo il nostro acquisto online**: il sito deve mostrare la denominazione, la sede legale, la partita IVA, i contatti del servizio

clienti e condizioni d'acquisto complete. Il controllo va fatto anche quando si compra da piattaforme come le famose Amazon o Ebay perché questi siti sono dei cd. Marketplace, nei quali operano anche venditori esterni.

Sono sempre più diffuse inoltre pagine sui social network che propongono articoli in vendita: è assolutamente da evitare la conclusione di acquisti mediante messenger o whatsapp, che non garantiscono l'identità del venditore.

È sempre utile inoltre, prima di concludere un acquisto, **fare una verifica del prezzo proposto**, attraverso comparatori di prezzo presenti online, **nonché sfruttare le esperienze di altri consumatori, cercando recensioni del venditore**. Se il prezzo sembra troppo bello per essere vero e/o vi sono diverse recensioni negative che riportano esperienze simili, è legittimo porsi seri dubbi sull'affidabilità del venditore e rinunciare all'acquisto.

È infine fondamentale utilizzare sempre metodi di pagamento tracciabili e sicuri. In questo senso i metodi più sicuri per gli acquisti online sono le carte di credito e servizi come Paypal.

Cosa fare se siamo incappati in problemi con acquisti online?

Anche adottando le opportune precauzioni, può comunque capitare che non tutto fili liscio con i propri acquisti online. Molte sono infatti le problematiche che possono presentarsi per il consumatore.

Una possibilità in più in questo caso è offerta appunto dal CTCU e dal suo Organismo di conciliazione Conciliareonline.it. Per far valere i propri diritti come consumatore ed acquirente basta connettersi al portale Conciliareonline.it per accedere alla procedura di risoluzione extragiudiziale delle controversie di consumo derivanti da vendite di beni e servizi online. La procedura, oltre a poter essere condotta interamente online, è **totalmente gratuita**.

Assistenza agli ammalati e gestione delle epidemie a Brunico nel medioevo e nella prima età moderna

Andreas Oberhofer



*Illustrazione n. 1: il vecchio ospedale nella Via Stuck a Brunico
Foto dell'Archivio della città di Brunico*

Nell'anno 1348, quando in Europa imperversava la peste, una cittadina di Brunico donava ad una confraternita che si prendeva cura dei malati, tre moggi di orzo e di segale. Nel relativo atto di donazione per la prima volta si fa menzione di un ospedale che si sarebbe potuto costruire a Brunico.

Nell'anno 1358 Heinrich der Stuck fondava questo ospedale come istituto assistenziale per i poveri e gli ammalati. Questi ultimi avevano così finalmente un luogo in cui ricevere vitto, alloggio e cure mediche. Nel 1381 veniva consacrata la Chiesa del Santo Spirito che offriva agli indigenti anche un punto di riferimento spirituale. In seguito molte persone sostennero finanziariamente con donazioni sia la Chiesa che l'ospedale. A quel tempo, tramite prebenda ecclesiastica, era possibile assicurarsi stabilmente alloggio e assistenza nell'ospizio. Quindi un ospedale in epoca medievale non corrispondeva esattamente al concetto che ne abbiamo oggi. Infatti, si trattava soprattutto di assicurare, anche nella vecchiaia, vitto e alloggio ai meno abbienti e a coloro che non avevano famiglia.

Nel quindicesimo e sedicesimo secolo erano attive in città anche le

cosiddette Beghine dedite alla cura dei malati.

(Nota: Beghine: religiose di antiche congregazioni cattoliche che pronunciavano i voti di castità e ubbidienza).

Inoltre c'erano due Bagni (pubblici): lo stabilimento superiore e quello inferiore, che servivano al benessere e all'assistenza medica della popolazione. Qui si poteva provvedere alla pulizia del corpo, ma venivano offerte anche diverse cure. Nel 1508 una vedova del luogo fece donazione di un cosiddetto "Seel-Bad" che offriva ai poveri l'opportunità di fare ogni anno - il lunedì dopo la Domenica delle Palme - un bagno gratuito e di ricevere un trattamento gratuito a base di salassi.

Per chi era gravemente ammalato o era affetto da malattie incurabili o contagiose, nelle città medievali esistevano istituzioni apposite, i cosiddetti lazzeretti o lebbrosari. (Nota: Lazzeretto: da San Lazzaro, protettore dei lebbrosi. Ospedale per malattie infettive e contagiose per la segregazione di persone infette, il primo lazzeretto fu istituito dalla Serenissima su un'isola della Laguna, l'Isola del Lazzeretto Vecchio).

Si sapeva che le persone infette dovevano essere isolate da quelle sane. Non si conoscevano però ancora le vie attraverso cui si propagava l'infezione. Si credeva ancora che fossero causate da vapori o sostanze venefiche o persino da spiriti maligni. Ma per esperienza si sapeva che le malattie infettive, come per esempio la peste, si diffondevano con più rapidità e virulenza in situazioni di stretto contatto fisico tra le persone colpite, che non nell'isolamento dei pazienti.

Non si può ricostruire con certezza l'ubicazione del lazzeretto di Brunico. In un contratto d'acquisto del 1698, si parla di una via presso il lazzeretto "a Ausserragen dove si va verso S. Giorgio". Il cittadino brunicense Hanns Toldt nel suo testamento datato 1583, disponeva che il suo orto venisse donato ai poveri affetti da malattie contagiose. Anche in un altro documento del 1482 si fa cenno ad un appezzamento di giardino al di sotto del lazzeretto vicino alla Rienza. Infine sappiamo anche che il lazzeretto si trovava nei pressi di un corso d'acqua perché lì vicino c'era un mulino.



*Illustrazione n. 2: Brunico nel tredicesimo secolo. Incisione su rame di Johann Nepomuk Tinkhauser. La città vi è raffigurata non nel tredicesimo bensì piuttosto nel quattordicesimo secolo. L'edificio in primo piano potrebbe essere il lazzeretto nei pressi della Rienza.
Museo cittadino di Brunico - collezione Tinkhauser*

Come ubicazione si potrebbe ipotizzare piuttosto un terreno lungo la strada che conduce a San Giorgio, vicino alla Rienza. Di solito i lazzeretti erano ubicati lungo le strade di uscita dalle città e lontani dalle città stesse o anche nei pressi di un ponte, dove i suoi abitanti potevano riscuotere il dazio e procurarsi senza complicazioni del denaro. Grazie agli orti potevano rifornirsi di verdure, erbe medicinali ed aromatiche e frutta e quindi

anche in questo punto erano ampiamente autonomi. Con il passaggio in mano privata, il piccolo lazzaretto di Brunico ("Siechenhäusl") veniva a perdere la sua destinazione originaria. Nel 1812 lo acquistava Josef Weißensteiner e nel 1835 pare vi abitasse un unico lavoratore giornaliero.

Mentre il lazzaretto appartenente all'ospedale ne era parte integrante e gli ammalati vi conducevano un'esistenza in isolamento, l'amministrazione cittadina per le epidemie prevedeva, come ospedale d'emergenza, un edificio separato.

Nel 1700, il Sindaco ed il Consiglio Comunale vendevano a Jakob Pock un edificio che fino ad allora era servito come fonderia (il cosiddetto "Ansitz - Stegen"). Nel relativo contratto d'acquisto si stabilisce espressamente che - in caso di epidemie contagiose o di pestilenza - l'edificio doveva essere messo a disposizione della città come lazzaretto per isolare le persone contagiate da quelle sane.

Nel 1829 l'edificio veniva ceduto al tintore Josef Schweighofer. Anche quest'ultimo doveva sottostare alla condizione che, in caso di epidemie contagiose in cui si rendesse necessaria la separazione tra sani e malati, avrebbe dovuto acconsentire, senza compenso alcuno, all'utilizzo dell'edificio come ospedale o lazzaretto.

L'idea di utilizzare questo edificio come ospedale, potrebbe essere nata solo alla fine del diciassettesimo secolo, perché ai tempi della peste del 1636 non si trovano tracce di questo procedimento.

Johann Nepomuk Tinkhauser nel 1834 riferisce di altre misure di isolamento dei malati contagiosi nei dintorni della città. A Stegona e a Grimaldo si erano isolati i malati nel bosco e su una grande pietra che ancora nell'ottocento si chiamava "Mitterkirchl" si erano deposti generi alimentari. Lì intorno si avessero notati ancora dei tumuli tombali. Altrove - sempre secondo Tinkhauser - si costruivano apposite capanne provvisorie oppure i contagiati dovevano isolarsi nelle proprie abitazioni. Venivano riforniti di generi alimentari, ma con oro si troncava qualsiasi tipo di contatto.

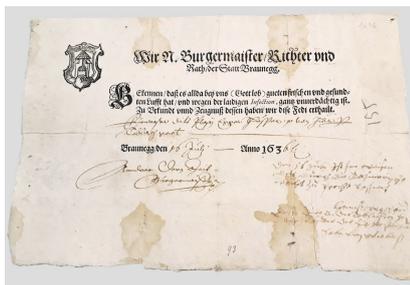


Illustrazione n. 3: Attestato di salute per il calzolaio Blasius Egger, 1636. Il documento certifica che l'infezione non ha fatto la sua comparsa nella città di Brunico ed il titolare di questo lasciava passare poteva recarsi a Dobbiaco senza restrizione alcuna. Foto: Archivio della città di Brunico

Nella città di Brunico, durante l'epidemia di peste del 1636 le porte della città erano rigorosamente sorvegliate, quella inferiore sbarrata. Chi voleva entrare in città si doveva sottoporre a quarantena. Gli edifici venivano esposti a suffumigi di ginepro. Tutto quello che proveniva dall'esterno, veniva disinfettato con suffumigi, il denaro lavato con l'aceto, la fiera di San Lorenzo non aveva luogo.

È sorprendente la somiglianza di queste misure con quelle che applichiamo oggi al tempo del Coronavirus; già allora si puntava sul distanziamento sociale e sulla quarantena, si evitavano grandi assembramenti e si cercava in qualche modo di disinfettare nonostante non si sapesse ancor nulla né di virus, né di batteri. Parallelamente si invocava l'aiuto dei Santi Protettori, si tenevano preghiere, processioni e rosari e si erigevano colonne a ricordo della peste.

Si suonavano le campane a martello, tradizione che è stata riattivata quest'anno nella chiesa di Santa Caterina ("Rainkirche"). Tutti i giorni fino a Pasqua, si è suonata la "Kathreineglocke" per invitare alla solidarietà e per fare coraggio alla gente, come ha sottolineato il Sindaco, Roland Griessmair.

La ricetta

Sogliole al burro

Ingredienti

sogliole da porzione 2
latte ¼ litro
farina
burro
sale

Preparazione

Le sogliole, per questa preparazio-



ne, detta anche alla meunière, devono essere di 250 o 300 grammi. Pulitele, levategli la pelle scura, tenetele un po' a bagno nel latte prima di infarinarle. Friggetele in burro abbondante, lasciatele dorate, voltatele, tenetele al fuoco sette minuti circa; salatele. Servitele ben calde, innaffiate con



burro spumante e leggermente colorito.

La preparazione più semplice e più delicata per questo pesce.

Tratto da "Cucchiaio d'Argento", Editoriale Domus, pag. 526

La nostra proposta per una passeggiata

Alle piramidi di terra di Terento, rispettivamente il “Sentiero dei mulini”

Arriviamo al centro di Terento in auto o in bus. Già nel parcheggio principale del paese (1240 m) troviamo il segnavia “Piramidi di terra”.



Ci incamminiamo in leggera salita verso il bosco per una stradina che successivamente si amplia in un bel sentiero fra case e prati. Arrivati al torrente Terento, lo seguiamo per

un tratto, attraversiamo un ponte, percorriamo la “Via dei Masi” fino allo Jennewinhof (1330 m; punto di ristoro) di fronte alle piramidi di terra. Dalla partenza circa 30 min. Da qui possiamo ritornare per la stessa strada. Chi invece ha voglia di fare qualche passo in più può allungare la passeggiata di un’ora e percorrere il “Sentiero dei mulini”, attraversare poi un ponte e ritorna-

re a Terento sulla riva est del torrente omoni-



mo.

Dal libro „Die schönsten Spazierwege und Promenaden“ di Hanspaul Menara



Le piramidi di terra di Terento: Le piramidi sono “nate” in seguito a un fortissimo temporale nel lontano 1837. In quell’occasione il torrente Terento ha decorticato completamente lo strato vegetativo e dato inizio all’erosione della morena. Le piogge successive l’hanno poi incisa profondamente e creato delle “colonne di terra” che reggo-

no in equilibrio massi arrotondati: Il paesaggio che si presenta oggi ai nostri occhi. Quando una piramide perde la propria copertura, viene erosa velocemente. Il processo erosivo ne forma però sempre di nuove. Un processo che quindi muta continuamente.



La **chiesa parrocchiale San Giorgio** venne edificata prima del 1162, in quanto risulta che in quell’anno



il vescovo Hartmann di Bressanone consacrò l’altare. Ulteriori tracce dell’esistenza di questa chiesa sono riscontrabili in un documento del 1362, nel quale la parrocchia è citata per la prima volta. Tra il 1683 e il 1684 fu costruita una nuova navata. Tra il 1848 ed il 1850 la chiesa venne allungata e rinnovata secondo i dettami dello stile neoromanico, mantenendo il coro e la torre con le finestre ogi-

vali in stile tardo gotico. I dipinti del soffitto sono attribuiti a Christoph Brandstätter.

Nei pressi della parrocchia si trova la **capella neogotica Heiligkreuz/ Santa Croce**, che fu consacrata nel 1520. La Crocifissione al suo interno è opera del laboratorio del Maestro Leonhard von Brixen.

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Un doganiere sale sul treno fermo alla stazione.
 “Sigarette, alcool, cioccolata, accendini...?” Chiede a un viaggiatore.
 “Grazie,” risponde quello, “ho già tutto...”

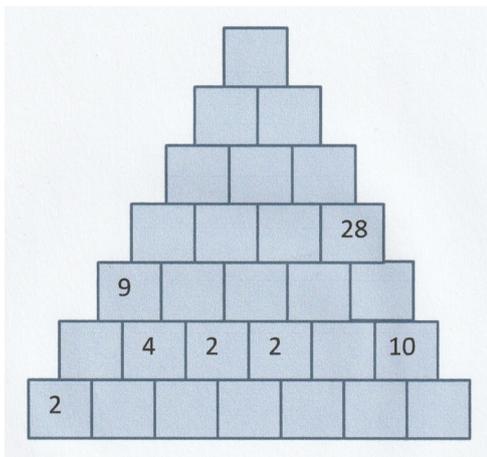
“Se non ho capito male” dice il giudice all’accusatore, “lei ha citato la persona qui presente perché, durante un litigio, le ha dato dell’orangutan!”

“Esatto, signor giudice.”
 “Mi può dire quando è successo esattamente il fatto?”
 “Cinque anni fa, signor giudice.”

Il magistrato non può fare a meno di trasalire.
 “Cinque anni fa? È incredibile! E come mai ha aspettato fino ad oggi per accusarlo?”
 “Perché solamente la settimana scorsa, visitando lo zoo della città, mi sono reso conto di che cosa sia veramente un orangutan!”



1) Aggiungete i numeri mancanti. Ogni numero risulta dalla somma dei due numeri sottostanti.



2) Utilizzando le sillabe sotto elencate formate le sette parole definite e quindi scrivetele orizzontalmente nello schema ai numeri corrispondenti. A gioco ultimato, nelle due diagonali, dall’alto in basso, si leggeranno due nomi d’uomo.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

AL AS AT BI CO FIE LO NE NIA O RA RE RI RO
 SEN SER TE TEN TO VA VE ZIA

Definizioni: 1. Non risponde all’appello – 2. Un pezzo degli scacchi – 3. Pianta ornamentale – 4. La città delle gondole – 5. Giocatore in panchina – 6. Non distratto – 7. Risposta della Sibilla

3) Completate in base alle definizioni, le sette parole date. I gruppi di lettere aggiunti, letti di seguito, daranno il cognome di una scrittrice e il titolo di un romanzo.

- ... AVIA
- ... ONIO
- ... SABETTA
- ... DATI
- ... GE
- ... ICOLI
- ... GALLO



Definizioni: 1. Alberto scrittore – 2. Il nome di Fogazzaro – 3. Regina d’Inghilterra – 4. Mario scrittore – 5. Il fiume che bagna Verona – 6. Pezzi scritti dai giornalisti – 7. Uccello selvatico che vive sulle Alpi orientali

7			2	8				9
		2		9	4	3		
	1			3		5		
	8	3		1				7
6	2		9		8		4	3
1				7		5	8	
	4		6				9	
		6	8	3		7		
9				4	5			2

